精油芳香療法

資料均取自網路

請勿影印

＊芳療年表

- **史前：**
  煙燻病患，食用芳香藥用植物。

- **西元前4000年：**
  古蹟石板記錄蘇美人使用芳香植物。

- **西元前3000年：**
  埃及～歷史紀錄芳香藥用植物的使用，包括醫療、美容、製作木乃伊、宗教儀式。

- **西元前2000年：**
  印度～吠陀經典紀錄芳香藥用植物的使用方法。(夏朝2205～1766BC，商朝1765～1200BC)。

◆西元前460～377年：

希臘～希波克拉底，整體療法之父。其著作所載藥草處方有三百多種，現代醫生在就業前仍需宣讀『希波克拉底誓言』。(戰國時代，皇帝內經403~221BC)

◆西元78年：

希臘～狄奧司哥底，其五大冊的本草經中，列舉了藥草處方達五百種。(東漢章帝58～88BC，班超的時代)

◆西元131～199年：

羅馬～率先對藥用植物做出主要分類。(東漢華陀，208AD)

◆西元825～925年：

阿拉伯～拉齊，撰述24冊藥書《巴格達的醫院》。(唐朝孫思邈，備急千金藥方，652AD)

◆西元980～1037年：

波斯(今伊朗)～阿比西那，著作中紀錄了超過 800種藥用植物，運用按摩與食療治病，改進當時的蒸餾法而萃取精油。(北宋王惟一，創製經絡銅人，1026AD)

◆10世紀：
黑暗時代～羅馬帝國崩潰後，藥草傳統主要保存於修道院中。盎格魯·薩克遜藥方集結成書，名為《Leech Book of Bald》。(五代至北宋初)。

◆12世紀：
十字軍東征～帶回阿拉伯的香水與蒸餾配備，開使用歐洲本土的芳香植物萃取精油。(北宋末，南宋初1127AD)。

◆15世紀：
歐洲～印刷術傳入，各國印製《藥草誌》，藥商與藥師都銷售精油，大戶人家會自備蒸餾房。(明朝)

◆16世紀：
歐洲～Pietro Mattioli、Charles de l 'Ecluse、Banckes出版藥草誌。(明朝李時珍，萬曆六年、1578AD成書《本草綱目》。

◆西元1597年：
英國～御醫約翰·傑洛出版《藥草簡史》，在民間廣為流傳，是英國最早的藥草書之一。(明朝萬曆十八年，1590AD刊行《本草綱目》，狂銷三十幾版)

◆**西元1652年：**

英國～卡爾．倍波刊行《英國醫師增訂本草藥誌》，許多譯自希臘文與拉丁文的醫書，也都描述了精油的應用，實驗化學開始興起。（清朝順治年間）。

◆**西元1660～1742年：**

非得利奇．霍夫曼～對精油進行研究。（清朝雍正、乾隆年間）。

◆**18世紀：**

外科手術興起，化學藥物昌盛，植物療法漸衰。（清朝乾隆年間。1735～1796AD）。

◆**西元1926年：**

赫內．蓋特福賽～法國化學家，現代芳香療法之父，發表一篇論文，首創Aromatherapie一詞，其書旋即出了英文版。（民國十五年，孫文逝世後一年）

◆西元1950～1952年：

尚‧瓦涅醫生～他在這段時間擔任法國派駐越南的外科軍醫，以精油治療許多疾病和創傷，1953年返回法國後便運用精油進行醫療直到今日。曾任法國植物療法與芳香療法主席，並獲頒榮譽勛位。所著之《芳香療法之臨床醫療》於1980年出版。

◆西元1961年：

摩利夫人～出版《摩利夫人的芳香療法》法文版，本是奧地利裔的法國外科護士，後來成為將芳香療法引進英國與美容界的教母

◆西元1977年：

羅勃‧滴莎蘭德的《芳香療法的藝術》出版，這是英語世界的第一本芳香療法專書，也使羅勃‧滴莎蘭德成為英國芳療界的先驅。

◆西元1985年：

本部在英國的國際芳香療法師聯盟IFA創立，主導英語世界芳療教學的方向，影響深遠，1993年為其全盛時期，當時全英約有90所大大小小的芳香療法學校，60冊以上的芳香療法專書，5000名左右的執業芳香療法師。

◆**西元1990年：**

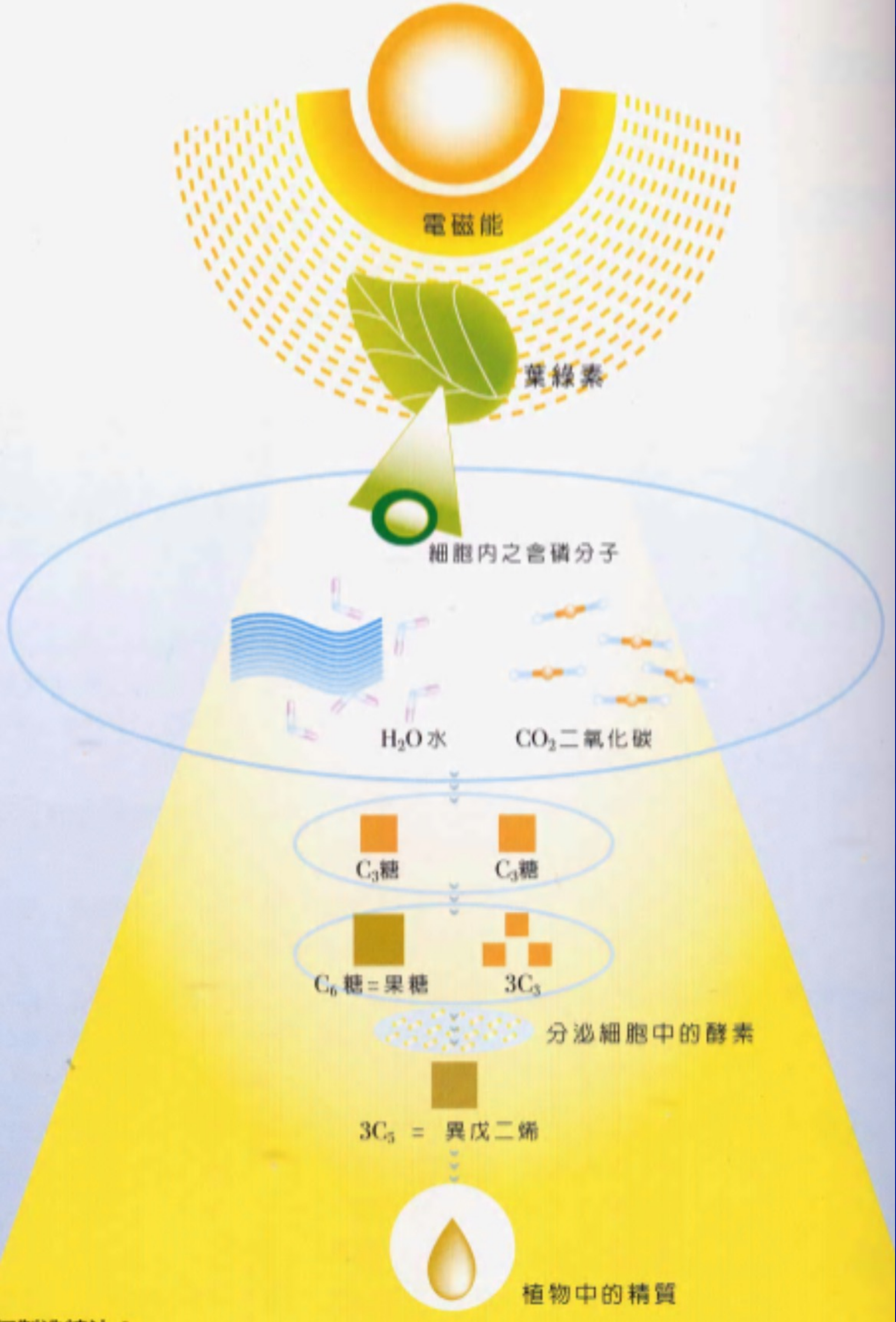
德國芳療協會Forum Essenzia創立，該協會並定期出版內容嚴謹詳實之芳療期刊，舉辦由醫師、化學家、護理專業人員、自然療法師所教授的課程與講座，以及三年一次的國際芳療學術研討會。

◆**西元1996年：**

法國醫師潘威爾與化學家法蘭貢和著之《精確的芳香療法》法文版出版，此書是他們兩人自70年代以來的研究成果總結，被奉為最具學術價值之芳療聖經。

◆**西元2002年：**

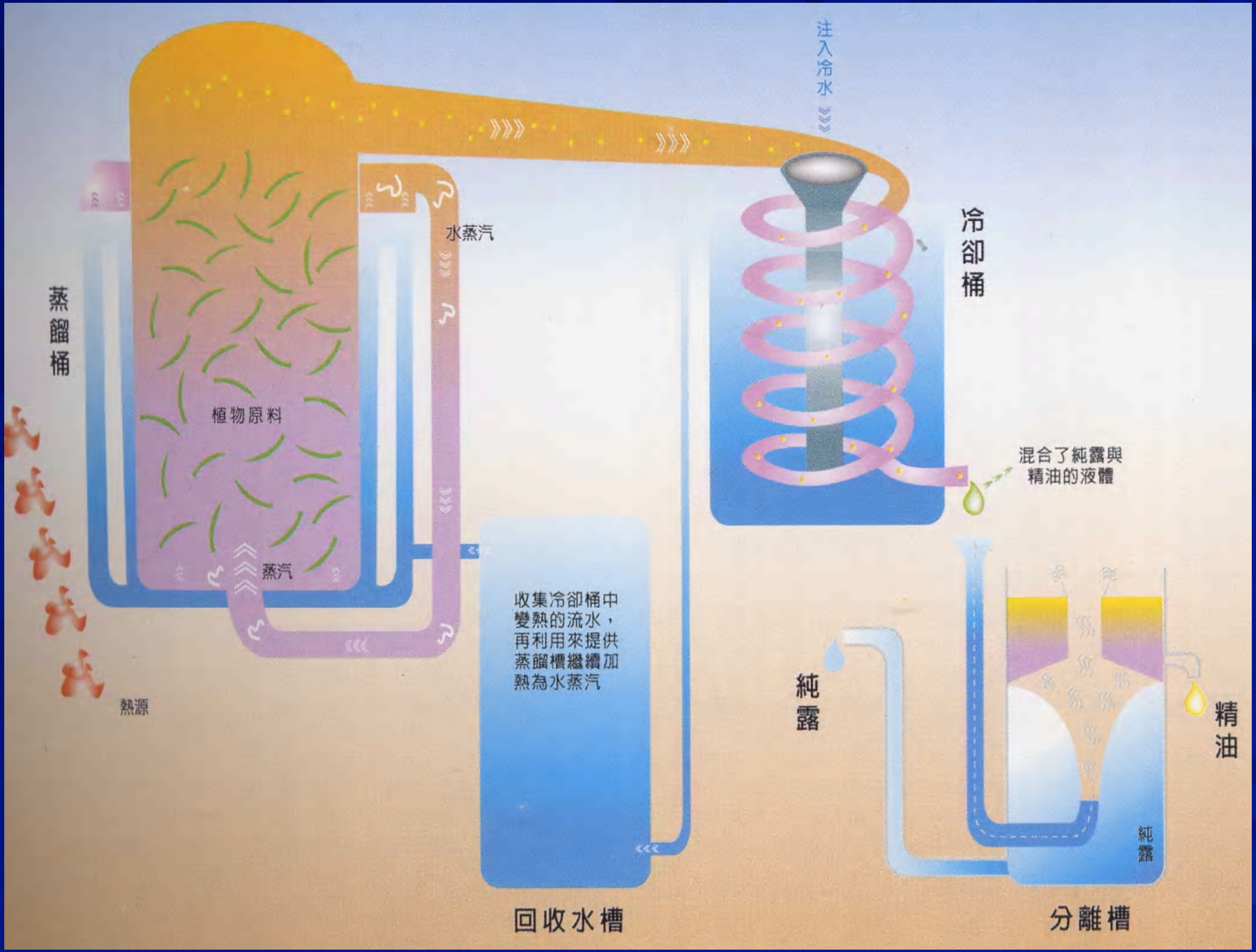
芳香療法已成為另類療法中的顯學，有愈來愈多的中、西醫投身其中以進行研究或臨床應用；在另一方面，它也是休閒產業SPA與美容界流行寵兒，所以，芳香療法在大眾心目中的評價，仍視其認識深淺而在兩極間擺蕩。



◆光合作用－精油是如何形成的？

植物如何製造精油？：靠著眾所周知的光合作用，植物不僅為自己生產糧食，某些植物還能進一步把這些養分再製成具有揮發性的芳香分子，以抵抗病蟲害，或是在叢林大火時使地上之葉迅速燃燒以保護根部。這些芳香分子被儲存於植物不同部位的腺囊中，高溫下或擠壓時即會釋出。

＊精油蒸餾過程圖



◆**人類如何萃取精油？**：蒸餾法是最常用的萃取方法，同時還能獲得一種珍貴的副產品：純露。壓榨法專門用來萃取芸香科柑橘屬的果皮精質，而許多昂貴花香類的原精，由於花瓣嬌弱，只能用溶劑(己烷)萃取。目前最佳的萃取技術是二氧化碳萃取法，但因為設備昂貴，尚未普及。

精油藥理學

- 所謂精油藥理學（Pharmacology）係指精油在身體上的作用機轉。

精油使用出現成效差異的因素

- 不當的使用方法
- 不當的使用劑量
- 使用時間的差異
- 個體差異
- 心理情緒狀態差異
- 令人不悅的嗅覺記憶
- 嗅覺喪失

精油於人體的吸收途徑

- 經皮吸收
- 經鼻吸收
- 經口吸收
- 經直腸吸收

精油藥學特性

- 局部麻醉效益：麻醉係指局部或整體失去知覺的效果。局部麻醉則指麻醉效果侷限於單一區域，進而達到舒緩疼痛的效果。
- 鎮痛效益：偏向於消除導致疼痛的根源。
- 節慾效益：具有抑制性慾及性衝動的效果。
- 驅蟲效益：驅蟲是指驅除蟲類及除蟲的效果。
- 改善貧血效益：藉由促進紅血球形成及增生的方式，來改善紅血球的含量，進而舒緩貧血的症狀。

- 抗生素效益：藉由破壞微生物生長或阻礙其複製，達到抑制人體內其他微生物生長及繁衍的效益。
- 抑制細菌效益：指抑制細菌的生長或阻礙其複製，以達到殺菌效果。
- 抑制黏液效益：抑制呼吸道產生黏液或痰塊。
- 止吐效益：舒緩持續嘔吐或反胃的症狀，通常是藉由舒緩中樞神經，進而達到止吐的效益。

- 抗發炎：舒緩發炎症狀。
- 利尿：藉由刺激腎臟血液循環或減少腎臟回收水份之機轉，進而促進尿液生成之目的。
- 通經：藉由內分泌系統或直接作用於子宮相關器官，進而達到促進精血流動順暢之目的。
- 袪痰：促進支氣管排除肺部黏膜組織中的黏液或痰，使患者容易將黏液或痰咳出。
- 殺黴菌：抑制黴菌生長。

- 促進肌膚發紅：使肌膚微血管擴張，進而達到促進血液循環之目的，以加速療癒速度。
- 鎮定：鎮定神經，特別是交感神經。
- 利胃：促進消化及均衡胃部機能。
- 促進血管收縮：促進微血管等血管壁之收縮。

芳香藥用植物

- 香草植物(舉例10種)
- 中藥香料植物(舉例10種)

香草植物1-薰衣草

- 學名: *Lavandula pinnata*

香草植物1-薰衣草

- 成分：沉香醇(linalool)，乙酸沈香酯(linalyl acetate)，桉葉素(1，8-cineole)，羅勒烯(β-ocimene)，對孟乙烯4-ol (terpinen-4-ol)，及樟腦(camphor) 。
- 用途：

  抗菌、抗抽搐、抗沮喪、止痛、抗痙攣、排毒、祛脹氣、利膽、除臭、促進傷口癒合、強心、增強細胞之防衛力、利尿、通經、鎮定神經、鎮靜、滋補、治癒外傷、驅蟲。

香草植物2-迷迭香

- 學名 :*Rosmarinus officinalis* L.

香草植物2-迷迭香

- 成分：主要成分为2-莰醇($C_{10}H_{18}O$)，其它成分如α蒎烯、1，8桉葉素、莰烯、樟腦、龍腦和β-蒎烯。

- 效用：

 1.神經系統 活化腦細胞、增加記憶力、強化心靈、頭痛、偏頭痛 。

 2.骨骼系統 舒緩痛風、風濕痛 、肌肉痠痛 。

 3.呼吸系統 支氣管炎、流行性感冒 、氣喘 。

迷迭香

- 來源
  - 唇形科 (Laminaceae) 植物迷迭香*Rosmarinus officinalis* L.，其乾燥葉入藥。藥用名：迷迭香葉。
  - 迷迭香藥用歷史悠久，自古希臘時代已開始作為益智藥使用，印度阿育吠陀 (Ayurvedic) 和尤那尼 (Unani) 醫學將其用於治療神經緊張所致的消化不良以及偏頭痛。
  - 迷迭香藥用之名，始載於《本草拾遺》。
- 功效
  - 民間經驗認為迷迭香葉具有驅風、解痙、利膽、通經等功效；中醫理論認為迷迭香具有發汗，健脾，安神，止痛的功效。外用風濕痛。迷迭香浸劑外擦頭皮，促進毛髮生長，防早期脫落。

迷迭香 *Rosmarinus officinalis* L.

香草植物3-百里香

- 學名 ： *Thymus vulgaris* (唇形科)

香草植物3-百里香(唇形科)

- 成分：麝香草酚 (thymol)。
- 效用：

百里香中豐富的麝香草酚 (thymol) 成份是一種天然的殺菌劑及防腐劑，因為具殺菌效果被廣泛利用於各種止咳化痰的藥品、喉糖、糖漿、漱口水、牙膏或被添加於各種外用軟膏，用於消炎止癢。在過去沒有冰箱的時代，醃製肉品常添加百里香即取其抗菌防腐的功能，又可以增添香氣。且中醫方面認為，百里香味辛，藥性微溫，具有溫中散寒、驅風止痛的功效，以全草入藥，夏季枝葉茂盛時採收，拔起全株，洗淨，剪去根部（可供栽培繁殖），切段，鮮用或曬乾。可用於吐逆、腹痛、泄瀉、食少痞脹、風寒咳嗽、咽腫、牙疼、身痛、皮膚瘙癢。

九里香

- 來源
  - 芸香科 (Rutaceae) 植物九里香*Murraya exotica* L.，其乾燥葉和帶葉嫩枝入藥。中藥名：九里香。
  - 九里香藥用之名，始載於《嶺南採藥錄》。
- 功效
  - 中醫理論認為九里香具有行氣活血，散瘀止痛，解毒消腫等功效。外用跌撲腫痛。

九里香 *Murraya exotica* L.

香草植物4-尤加利

- 學名 ： *Eucalyptus globulus*

香草植物4-尤加利

- 成分：桉油醇、芳樟烯、樟脑、茴香萜、柚油萜。
- 效用：
- 1.皮膚療效 /對皰疹有顯著的功效，對燙傷亦有幫助，預防細菌滋生及隨之而來的蓄膿。割傷、傷口、潰傷與發炎狀態，在使用尤加利後均反應良好。
  2.身體療效 /尤加利抗病菌的作用對呼吸道最有幫助，能緩和發炎現象，使黏膜舒適。尤加利和檸檬、杜松混合後使用，可減輕風濕的不適，對一般性肌肉疼痛、神經痛、膿漏都有幫助。
  3.心靈療效 /對情緒有冷靜的效果，可使頭腦清楚，集中注意力。

香草植物5-甜橙

- 學名：*Citrus sinensis*

香草植物5-甜橙

- 成分：果皮還含揮發油1.5～2%，其主要成分為正癸醛、檸檬醛、檸檬烯和辛醇等。

- 效用：

1.開胃消食，生津止渴，理氣化痰，解毒醒酒。主治食積腹脹，咽燥口渴，咳嗽痰多。

2.精油，可以驅離緊張情緒和壓力、改善焦慮所引起的失眠，由於橙皮中含有大量的維他命C，能預防感冒、對皮膚有保濕效果、能平衡皮膚的酸鹹值、幫助膠原形成，對於身體組織的生長與修複有良好的功效。能促進發汗，因而可幫助阻塞的皮膚排出毒素，對油性、暗瘡或幹燥皮膚者皆有幫助。

香草植物6-羅勒(九層塔)

- 學名： *Ocimum basilicum*

香草植物6-羅勒

- 成分：全草含揮發油，丁香油酚（euge-nol)，牻牛兒醇（geraniol)，芳樟醇（linalool)，甲基胡椒酚（methyl-chayicol)，羅勒烯（ocimene)，1，8-桉葉素（1，8-cineol)，檸檬烯（limonene)。

- 效用：

  1.心靈療效：對神經是很好的補強劑，特別在感覺虛弱時，可使感覺敏銳並使精神集中，穩定歇斯底里與精神功能失調，可振奮沮喪的情緒。

  2.皮膚療效：對下垂、阻塞的皮膚，有緊實、更新清爽之功效。

香草植物7-薄荷

- 學名：*Mentha piperita*

香草植物7-薄荷

- 成分：含揮發油0.8~1%，幹莖葉含1.3~2%。油中主成分為薄荷醇（Menthol），含量約77~78%，其次為薄荷酮。

- 效用：

　　具有安撫低落情緒、振奮神經、讓人心生歡愉及平和的作用；並能驅蟲健胃、改善腹部脹氣、消化不良等等功效。在外用方面，還能緩和肩膀酸痛、頭痛及各種傷口的發炎、促進血液循環等。

香草植物8-牛至(土香薷、山薄荷)

- 學名： *Origanum vulgare*

香草植物8-牛至(土香薷、山薄荷)

- 成分：香荊芥酚和麝香草酚 。
- 效用：

　　主要的活性成分是香荊芥酚和麝香草酚 ，兩者皆是強力的殺菌劑。在試管研究當中，野生牛至顯示能夠抑制白色念珠菌（導致陰道真菌感染的微生物）的生長。而前面有提過，牛至油也能對付牛皮癬以及濕疹。

香草植物9-天竺葵

- 學名：*Pelargonium hortorum*

香草植物9-天竺葵

- 成分：芳樟醇，香葉醇，香茅醇，α-蒎烯，月桂烯，檸檬油精。

- 效用：

  1.止痛、抗菌、抗憂鬱、收斂、利尿、促進結疤、除臭、降低血糖、治創傷。
  2.心靈療效：平撫焦慮、沮喪，提振情緒，抒解壓力。
  3.身體作用：對經前症候群、更年期問題很有幫助，利尿特性很好，改善糖尿病和泌尿感染。

香草植物10-香茅

- 學名：*Cymbopogon winterianus*

香草植物10-香茅

- 成分：檸檬醛、牻牛兒醇、茴香醇、橙花醇、香茅油、楊梅烯。

- 效用：

　　驅蟲，殺菌，預防蚊蟲叮咬，消腫止癢，治療香港腳，消除肚子脹氣，杜絕蟑螂螞蟻滋生，木製家俱防蟲蛀食。大部分用於香料工業，肥皂及美容保養品產業。香茅精油其特性清新，具強烈檸檬香味，不刺鼻，有很好的抑菌功效，因此對於蚊蟲叮咬後的消種止癢，及黴菌感染型的香港腳，皆有很好的療效。

中藥香料植物1-肉桂

- 學名：*Cinnamomum cassia* Presel

中藥香料植物1-肉桂

- 成分：桂皮醛(cinnamaldehyde)、桂皮烯寧(Cinnzeylanin)，桂皮烯酮(Cinnzeylanol)。

- 效用：

 1. 藥用：味辛，性涼。有疏散風熱、清頭目 、利咽喉，透疹、疏肝的功能。能提神解鬱、消除疲勞、鎮定安神、幫助睡眠、治感冒頭痛、疏風發汗、散熱解毒、健胃消腹脹、消炎止癢、防腐去腥、殺菌、清新空氣。
 2. 調味品：增加料理風味，作調味料用 ，餐後飲用更能幫助消化及去除體內多餘的油脂。
 3. 個別或混合其他香藥草作為提神茶。
 4. 印地安人也拿薄荷來驅蟲殺跳蚤。

中藥香料植物2-丁香

- 學名： *Eugenia caryophyllata*

中藥香料植物2-丁香

- 成分：香油酚(Eugenol)、乙酰丁香油酚、β-石竹烯(β—Caryophyllene)。

- 效用：

  溫中降逆，散寒止痛，溫腎助陽。丁香經蒸餾的丁香油用製殺菌藥、香料、漱口劑、牙痛的局部麻醉藥、合成香草醛，還可作增香劑和增强劑。還可用於烹調、香菸添加劑、焚香的添加劑、製茶等。

中藥香料植物3-草果(草苴蔻)

- 學名：*Amomum tsaoko* Crevost et Lemaire

中藥香料植物3-草果

- 成分：果實含揮發油，油中的主要成分為α-蒎烯(α-pinene)，β-蒎烯(β-pinenen)，1，8-桉葉素(1，8-cineole)，ρ-聚傘花烴(ρ-cymene)，芳樟醇(linaloolo)，α-松油醇(α-terpineol），橙花叔醇(nerolidol)

- 效用：

  草果最早始載於明代，我國雲南是草果的主產地，至今已有200多年的歷史。草果是藥食兩用中藥材大宗品種之一，食用量大於藥用量。草果具有燥濕健脾，除痰截瘧的功能。主治脘腹脹滿，反胃嘔吐，食積瘧疾等症。

中藥香料植物4-當歸

- 學名：*Angelica sinensis*

中藥香料植物4-當歸

- 成分：含有揮發油，油中主要成分為藁本內酯、正丁烯夫內酯、當歸酮、香荊芥酚等。含有揮發油，油中主要成分為藁本內酯、正丁烯夫內酯、當歸酮、香荊芥酚等。

- 效用：

  1.揮發性精油成分具活血作用。

  2.補血，活血，調經，止痛，潤腸。

  3.當歸精油具有非常好的平衡內分泌，促進血液循環，調經止痛，潤腸通便的功效。

當歸

- 來源
  - 傘形科 (Apiaceae) 植物當歸*Angelica sinensis* (Oliv.) Diels，其乾燥根入藥。
  - 當歸藥用之名，始載於《神農本草經》，列為中品。
- 功效
  - 具有補血，活血，調經等功效。 外用跌打損傷，癰疽瘡瘍。

當歸 *Angelica sinensis* (Oliv.) Diels

藥材當歸 Radix Angelicae Sinensis

川芎

- 來源
  - 傘形科 (Apiaceae) 植物川芎*Ligusticum chuanxiong* Hort.，其乾燥根莖入藥。中藥名：川芎。
  - 川芎以芎藭藥用之名，始載於《神農本草經》，列為上品。
- 功效
  - 中醫理論認為川芎具有活血祛瘀，行氣開鬱，祛風止痛等功效。外用跌打腫痛。

川芎 *Ligusticum chuanxiong* Hort.

藥材川芎 Rhizoma Chuanxiong

中藥香料植物5-紫蘇葉

- 學名： *Perilla frutescens*

中藥香料植物5-紫蘇葉

- 成分：含揮發油，成分主要有紫蘇醛、檸檬烯、β-丁香烯、α-香柑油烯及苦樟醇等。

- 效用：

  1.主治感冒發熱，怕冷，無汗，胸悶，咳嗽。

  2.解表散寒，行氣和胃，解毒。

中藥香料植物6-藿香

- 學名：*Pogostemon patchouli*

中藥香料植物6-藿香

- 成分：藿香醇、廣藿香烯，丁香酚、杜松烯等。其中廣藿香烯的結構和藍甘菊中的天藍烴非常類似，因而也具有同樣的抗發炎功效。

- 效用：

  1.皮膚療效/幫助皮膚細胞再生，促進傷口結疤，明顯減輕發炎的狀況，改善粗糙龜裂的皮膚以及各種傷口與瘡。

  2.身體療效/能抑制胃口，所以適用於減重計劃中，還能控制腹瀉的狀態。有明顯的利尿功能，對水分滯留和蜂窩組織炎非常有幫助。

  3.心靈療效/能消除嗜睡的傾向，讓人比較清醒。因此，能冷靜地面對問題，讓眼光更客觀。

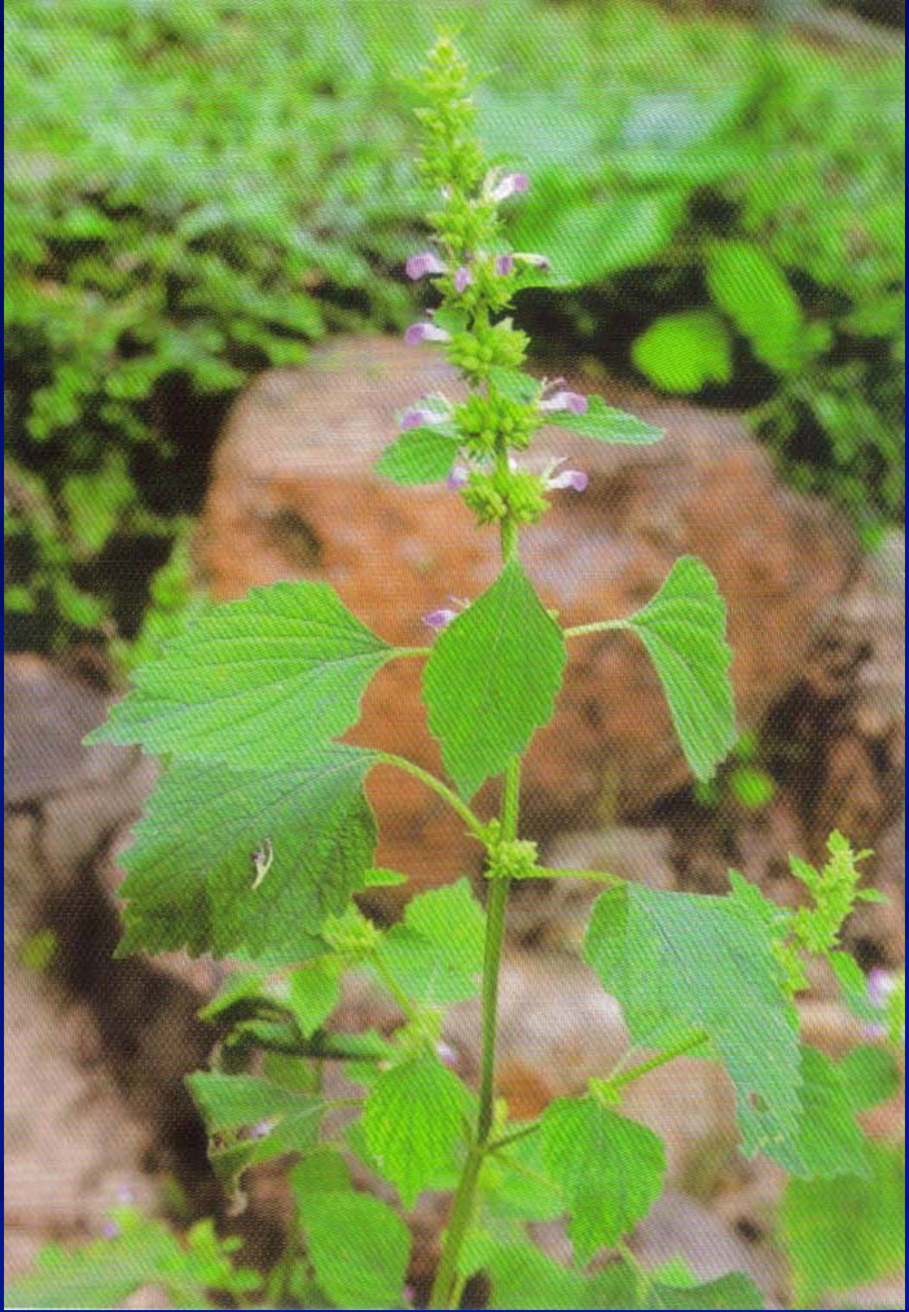
到手香 Plectranthus amboinicus

科名	唇形科（Labiatae）	藥材名	廣藿香、到手香
屬名	刺蕊草（節節紅）屬	別名	廣藿香、本藿香、左手香

治癰腫、疔瘡：取鮮葉適量搗敷患處。

廣藿香

- 來源
  - 唇形科 (Lamiaceae) 植物廣藿香 *Pogostemon cablin* (Blanco) Benth.，其乾燥地上部分入藥。中藥名：廣藿香。
- 功效
  - 中醫理論認為廣藿香具有芳香化濁，開胃止嘔，發表解暑的功效。外用手足癬、夏季皮炎、皮膚瘙癢症。



廣藿香

廣藿香藥材

藿香

- 來源
  - 本品為唇形科植物藿香*Agastache rugosus* (Fisch. Et Mey.)O.ktze.的地上部分。【别名】土霍香、排香草、大叶薄荷。
- 功效
  - 脘痞嘔吐，暑濕倦怠，胸悶不舒，寒濕閉暑，腹痛吐瀉 。

藿香

藿香藥材

中藥香料植物7-艾草

- 學名：*Artemisia indica* Willd.

中藥香料植物7-艾草

- 成分：α-蒎烯、β-蒎烯、α-松油烯、γ-松油烯、桉葉素、蒿酮、蒿醇。
- 效用：

　　艾葉油的主治功效，理氣血，溫經脈，祛寒濕，止痛，抗菌，消炎，刺激消化腺，鎮咳化痰，補氣，提升免疫力。取適量本品塗抹在所需部位，以打圈按摩的方式直至被皮膚完全吸收，以一個月為週期，每週連續使用5天停2天或者連續3周停一周的方式進行，可長期使用。

中藥香料植物8-香薷

- 學名：*Mosla chinensis* maxim.

中藥香料植物8-香薷

- 成分：香薷酮(elsholfzia ketone)、苯乙酮(acetophenone)、異纈草酸異丁酯(isobutylis ovaleriate)、白蘇酮(naginata Ketone)、芳樟醇(linalool) 等。

- 效用：

  1.發汗解表，和中化濕，利水消腫。用於暑濕感冒，惡寒發熱，頭痛無汗，腹痛吐瀉，胸悶，口臭，小便不利。解熱；鎮痛，鎮靜；抗菌；抗病毒；增強免疫功能等。

  2.精油有發汗解熱作用，能刺激消化分泌及胃腸蠕動。此外，有利尿作用。

中藥香料植物9-沉香

- 學名：*Aquilaria malaccensis* Lam

中藥香料植物9-沉香

- 成分：揮發油13%.其中含苄基丙酮、對甲氧基苄基丙酮等，殘渣中有氫化桂皮酸、對甲氧基氫化桂皮酸等。

- 效用：

  1.行氣止痛， 溫中止嘔。

  2.小腹疼痛、胃寒。

中藥香料植物10-花椒

- 學名：*Zanthoxylum bungeanum* Maxim.

中藥香料植物10-花椒

- 成分：檸檬醛、香葉醇、芳樟醇(沉香醇)、左旋-α-水芹烯、檸檬烯、檜烯、華澄茄烯、肉桂酸甲酯、乙酸芳樟酯。
- 效用：

  1.調和理氣，護膚養顏，收斂生肌，安眠抗鬱，消炎殺菌，減壓放鬆，提升情緒等。

  2.能降氣散寒，有鎮痛、鎮靜的效果。

薑黃

- 來源
  - 薑科 (Zingiberaceae) 植物薑黃*Curcuma longa* L.，其乾燥根莖入藥，中藥名：薑黃；其乾燥塊根入藥，中藥名：鬱金。
  - 薑黃藥用之名，始載於《新修本草》，早期本草記述薑黃系指該屬多種植物，至清《植物名實圖考》明確定為本種，此後逐漸演化為“薑黃”的主流品種。鬱金藥用之名，始載於《藥性論》。主產於四川、臺灣等。
- 功效
  - 中醫理論認為薑黃具有破血行氣，通經止痛的功效；鬱金具有行氣化瘀，清心解鬱，利膽退黃的功效。用於跌打損傷。

薑黃 *Curcuma longa* L.

藥材薑黃 Rhizoma Curcumae Longae

2cm

1cm

紅花

- 來源
  - 菊科 (Asteraceae) 植物紅花 *Carthamus tinctorius* L.，其乾燥花入藥，藥用名：紅花；從其種子精製的脂肪油入藥，藥用名：紅花油。
  - 紅花最早是被當成紅色和黃色染料，用於紡織物的上色和製作化妝品。
  - 紅花藥用之名，始載於《圖經本草》；在《開寶本草》中名紅藍花。
- 功效
  - 民間經驗認為紅花油具有興奮、瀉下、止汗、通經、祛痰；中醫理論認為紅花具有活血通經，祛瘀止痛的功效。 外用瘀痛、跌打撲傷、瘡瘍腫痛。

紅花 *Carthamus tinctorius* L.

藥材紅花 Flos Carthami

番紅花

- 來源
  - 鳶尾科 (Iridaceae) 植物番紅花 *Crocus sativus* L.，其乾燥柱頭入藥。中藥名：西紅花。
  - 番紅花在公元前五世紀克什米爾 (Kashmir) 的古文獻中就有記載。 番紅花藥用之名，始載於《本草品彙精要》，在《本草綱目》中列入草部。
- 功效
  - 民間經驗認為西紅花具有解痙、止喘的功效；中醫理論認為西紅花具有活血化瘀，涼血解毒，解鬱安神等功效。可用於跌撲損傷。

番紅花 *Crocus sativus* L.

藥材西紅花 Stigma Croci

白芷

- 來源
  - 傘形科 (Apiaceae) 植物白芷*Angelica dahurica* (Fisch. ex Hoffm.) Benth. et Hook. f.，其乾燥根入藥。中藥名：白芷。
  - 白芷藥用之名，始載於《神農本草經》，列為中品。
- 功效
  - 中醫理論認為白芷具有散風除濕，通竅止痛，消腫排膿的功效。 外用皮膚風濕搔癢 。

白芷 *Angelica dahurica* (Fisch. ex Hoffm.) Benth. et Hook. f.

杭白芷 *A. dahurica* (Fisch. ex Hoffm.) Benth. et Hook. f. var. *formosana* (Boiss.) Shan et Yuan

藥材白芷－祁白芷

藥材白芷－杭白芷